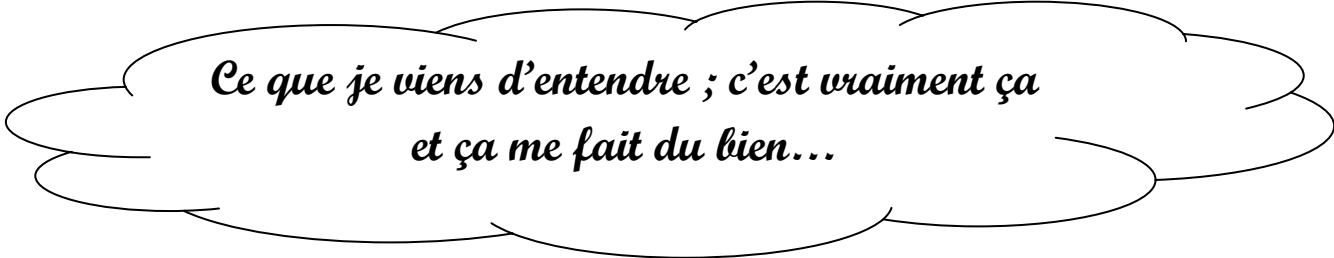



FORMATION DES DELEGUES 2009/2010

Lycée Pierre Gilles de Gennes



*Ce que je viens d'entendre ; c'est vraiment ça
et ça me fait du bien...*



*Il ne m'écoute pas....
Il s'en fout de moi....
Il n'est pas sérieux.....*



Atelier avec F.Raquet et S.Noel:

Des obstacles à la communication...

Barcelonnette : Mercredi 21 et Jeudi 22 Octobre 2009

L'atelier « Des obstacles à la communication... »

Objectif :

- ⇒ Mettre l'élève en situation dans 3 activités différentes pour lui permettre de découvrir par lui-même ce qui fait obstacle à la communication.
- ⇒ Proposer un exercice dans le but de renforcer l'estime de soi.

Organisation :

Animatrices : Françoise Raquet, infirmière
Sophie Noel, enseignante

Durée de l'atelier: 1h30

Nombre d'ateliers : 2 mercredi après-midi et 2 jeudi matin

Nombre de participants par atelier : 12

Règles de fonctionnement de l'atelier :

Chaque participant demande la parole avant de parler.

Il peut dire tout ce qu'il ressent.

Il respecte tout ce qui est dit. (en particulier pas de commentaires...)

Il s'engage à respecter la règle de **confidentialité**. Il ne rapporte aucun des propos en nommant la personne qui les a dits, il ne commente aucun des propos d'un des participants en particulier.

Contenu de l'atelier :

Activité 1 : Découverte des propos jugeant...

Activité 2 : Découverte de la déresponsabilisation dans notre manière de parler...

Activité 3 : Découverte de la pensée binaire comme obstacle à la communication.

Activité finale : Renforcer l'estime de soi en nommant les qualités reconnues par moi-même et par les autres lors de l'élection des délégués de classe.

Quelques éclairages sur :

« Des obstacles à la communication »

Le jugement positif ou négatif :

Le jugement nous enferme dans une position arrêtée et statique de la réalité qui, elle est en mouvement.

La souffrance naît souvent du fait que, en jugeant, nous ne sommes pas en contact avec la réalité telle qu'elle est, mais plutôt avec ce que nous croyons qu'elle est. Et ce peut être très différent.

Le langage déresponsabilisant :

Il s'agit de ces habitudes de langage dans lesquelles on dit : « il faut », « tu dois », « on n'a pas le choix », « on a toujours fait comme ça »...Elles expriment en fait un asservissement, une dépendance, une soumission à quelque chose d'extérieur à soi.

C'est un langage qui n'exprime pas l'adhésion responsable à une valeur ou un idéal mais plutôt l'exécution mécanique à une contrainte extérieure.

Derrière « il faut », il y a un souhait personnel non exprimé et qui nous engage entièrement. En l'exprimant, nous prenons notre part de responsabilité et ce n'est pas toujours facile...

En même temps, l'autre retrouve aussi une part de responsabilité dans sa réponse et cela peut faciliter la communication.

Toutefois, le fait d'être conscient de notre choix réel et personnel et d'oser le dire même si cela peut être inconfortable et peu gratifiant, est une vraie source de bien-être intérieur.

La pensée binaire :

La pensée binaire est une habitude fonctionnement mentale qui nous fait diviser, séparer, mettre en opposition des concepts, des idées, des valeurs, etc... plutôt que de les mettre ensemble ou de les vivre en cohabitation par la conscience complémentaire ou compréhensive.

La pensée binaire se remarque par les formulations : « soit/soit » ; « ou/ou ». Elle dégage une impression de division, de tension, de sécheresse, de restriction et d'enfermement dans une voie sans issue.

La conscience complémentaire ou compréhensive s'énonce par des formulations : « et/et », « et en même temps », « pour le moment ». Elle dégage une impression de conciliation, d'unité, de perspective, de potentiel, d'ouverture, de liberté et d'abondance.

D'après des propos recueillis dans « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'Ansembourg

LES ACTIVITES PROPOSEES AU COURS DE L'ATELIER

Activité 1 : après lecture de toutes les mini-BD

Parmi les réponses fournies par l'adulte au jeune (en jaune dans le texte),
pour vous, qu'est ce vous aimeriez entendre comme réponse ?
et pourquoi ?

1A



1B

2A



2B

3A



3B

4A



4B

Kimberly Ann Co.

Activité 2 : Découverte du langage déresponsabilisant...

Les élèves sont placés en demi-cercle et nous leur proposons une situation l'une après l'autre.

Pour chaque situation proposé, l'élève qui le souhaite continue la phrase librement ou par le début proposé (ON ou TU DOIS ou IL FAUT QUE) en redisant toute la phrase.

On demande qui a une autre idée de réponse. Celui qui a une autre idée reprend toute la phrase en y incluant sa fin personnelle.

A la fin de chaque situation étudiée, on demande à chacun ce qu'il préfère entendre. Si aucune proposition commençant par le pronom « JE » n'a été faite, on leur demande de la faire.

Après 2 situations proposées, on demande qui a une autre situation à proposer. Si il n'y en a pas, on continue avec celles qu'on a préparées.

Situation 1 :

Ne me dis pas que tu vas sortir à cette heure-ci de la soirée ;

.....
.....

Situation 2 :

Un élève vient dire au délégué de la classe :

« Il y a trop de contrôles vendredi ;

.....
.....

Situation 3 :

Un professeur rend un devoir et les notes sont entre 5 et 10/20. Quelques élèves viennent vers vous, délégué et un des élèves vous dit:

« C'est vraiment pas juste,

.....
.....

Situation 4 :

C'est l'heure de repas, la décision est prise d'aller, notre petit groupe, à Mac Do et X propose que Y, qui ne fait pas partie du petit groupe et que vous n'avez pas envie de voir, puisse venir. Un des élèves vous répond :

.....
.....

Conclusion :

Le fait que la personne prend sa responsabilité dans ce qu'elle dit en utilisant le pronom « je » rend ses paroles plus recevables par l'autre.

Activité 3 : Découverte de la pensée binaire

Exercice préparatoire pour former les groupes de 3 :

On lit la liste des propositions A et on note les élèves qui se reconnaissent dans ces propositions.

On lit la liste des propositions B et on note les élèves qui se reconnaissent dans ces propositions.

On demande : « Avez-vous d'autres idées, propositions ? »

Si oui, on les note.

On choisit les couples (A,B) et on nomme les observateurs.

Distribution feuilles de couleur :

Feuille : A ; Feuille..... : B ; Feuille..... : Observateur

Consignes :

Chaque élève A ou B note sur sa feuille tout ce qui fait qu'il apprécie ce qu'il a choisi.

Chaque élève observateur note sur sa feuille ce qui est commun à l'élève A et à l'élève B. Il aide aussi les élèves à enrichir leur liste en leur posant des questions commençant par où, quand ? dans quelles conditions, comment, pourquoi, qu'est ce qui est vraiment important pour toi dans ... ? Qu'est ce qui est satisfait chez toi quand tu ?

A1 : J'apprécie le sport	B1 : J'apprécie d'aller souvent au cinéma
O1 : Observateur(trice)	
A2 : J'apprécie la montagne	B2 : J'apprécie la ville
O2 : Observateur(trice)	
A3 : J'apprécie le cyclisme	B3 : J'apprécie la moto
O3 : Observateur(trice)	
A4 : J'apprécie la musique.	B4 : J'apprécie le dessin
O4 : Observateur(trice)	
A5 : J'apprécie les matières scientifiques	B5 : J'apprécie les matières littéraires
O5 : Observateur(trice)	
A6 : J'apprécie les jeux vidéos	B6 : J'apprécie la lecture
O6 : Observateur(trice)	

Conclusion :

Plus on ajoute des faits précis à une généralité, plus c'est enrichissant et plus on peut trouver des points communs dans l'adversité.

C'est un peu pareil quand vous vous enfermez dans « j'ai raté le contrôle » ou « j'ai réussi le contrôle ». Dans les 2 cas, il y a eu des choses intéressantes qu'il serait enrichissant de reconnaître et de nommer.

« Et moi dans tout ça ? »

J'inscris dans ma valise les qualités que je me reconnais.

J'inscris dans l'urne les qualités reconnues par les autres, pour lesquelles j'ai été élu.

J'inscris dans les bulles au moins 3 qualités reconnues par moi-même et par les autres.

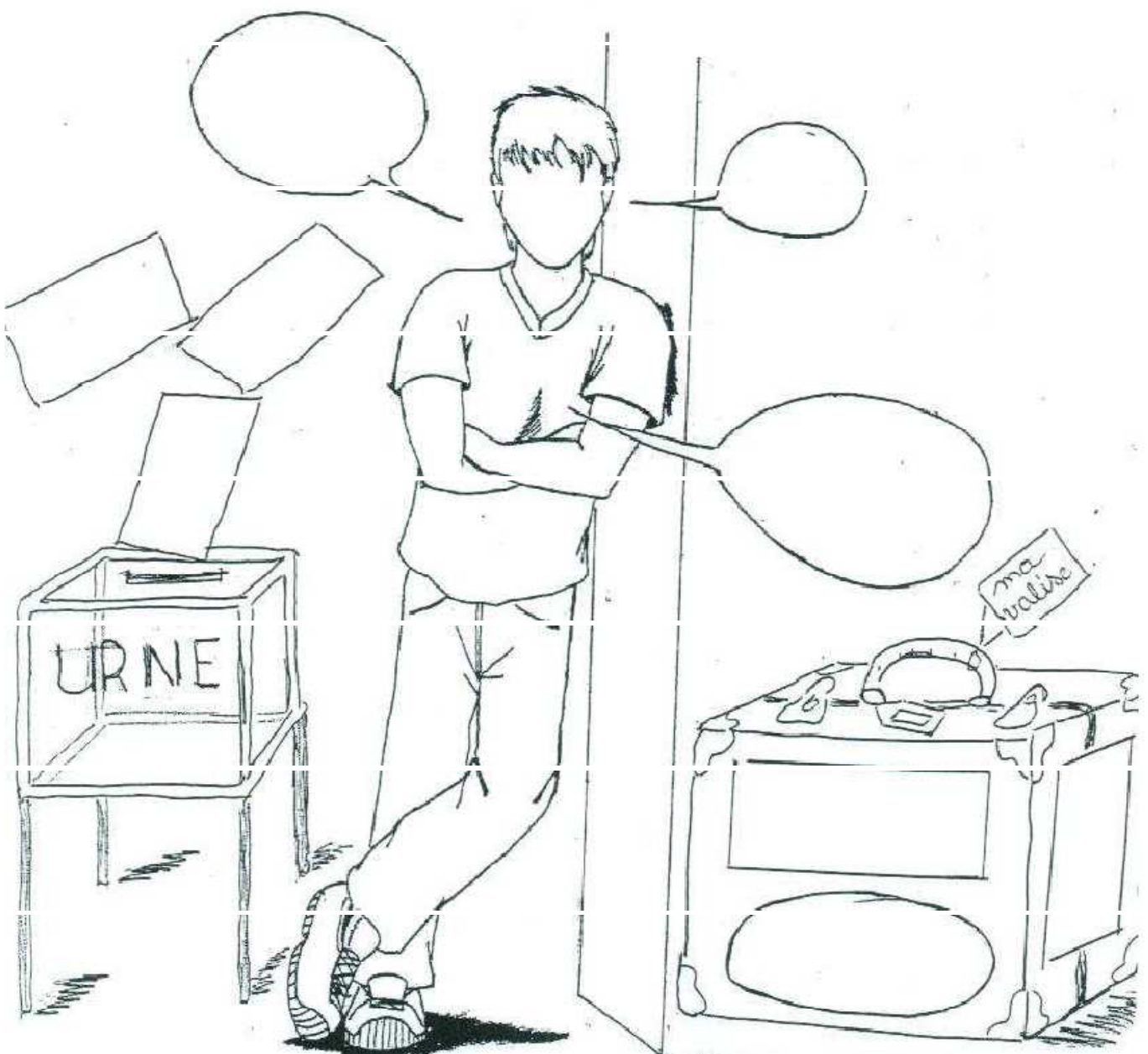


« Et moi dans tout ça ? »

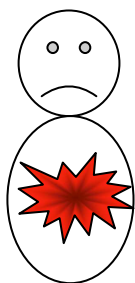
J'inscris dans ma valise les qualités que je me reconnais.

J'inscris dans l'urne les qualités reconnues par les autres, pour lesquelles j'ai été élu.

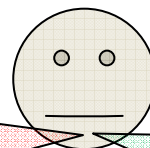
J'inscris dans les bulles au moins 3 qualités reconnues par moi-même et par les autres.



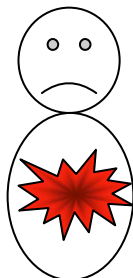
Vers une communication sans obstacles...



Quand j'émet un **jugement** positif ou négatif ; j'enferme l'autre dans un tout trop bon ou trop mauvais.



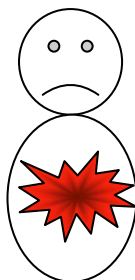
Quand je m'efforce de **décrire précisément** ce que j'apprécie ou ce que je n'apprécie pas. Je reconnais l'autre dans ce qu'il est réellement



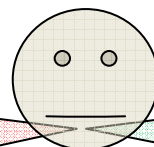
Quand je dis **ON**
IL FAUT QUE..... ; **TU DOIS**.....
Je ne prends pas la responsabilité de ma parole....



Quand je dis **JE** et que je parle de moi.
Je prends la responsabilité de mon choix de parole. C'est plus facile pour l'autre.



Quand je ne vois que 2 possibilités, quand je **pense** « **blanc** » ou « **noir** » ; l'autre a peu de chance de se retrouver dans mes paroles.



Quand je m'ouvre à plus de 2 possibilités, il y a plus de chance que l'autre se retrouve dans mes paroles



**CE QUI A ETE
EXPRIME
PAR LES ELEVES
DELEGUES
AU COURS DES
ACTIVITES**

Activité 1 :

Quand les élèves parlent du choix 1A :

C'est faux-cul

C'est de l'opinion.

Pas bien, pas sincère

Il semble qu'il se force...

C'est expédié.

Il y a surestimation et ça se peut que le
jeune prenne la grosse tête et ne court plus.

Ok, ça me va.

Quand il y a eu proposition de réponse adulte : T'es à ton niveau - T'as progressé mais t'es pas encore le meilleur.

Quand les élèves parlent du choix 2A :

Ce sont des propos disproportionnés.

Elle s'emballe.

On me donne, je prends

Mérité

Quand les élèves parlent du choix 3A :

Pour certains, si on dit Super beau, ça veut
dire graphique correct

Quand les élèves parlent du choix 4A :

Il met la pression ce qui va lui permettre de
réussir

Quand il saque, il lui ouvre les yeux.

Je préfère la sincérité. Il faut qu'il
comprenne qu'il est nul.

Lui prouver qu'il a tort de dire cela, ça
motive.

Coup de bâton qui fait avancer

« provocation »

Ça dépend du ton, ça fixe des limites

Dégout car pression

Il se fait gronder

Il n'a pas confiance en moi

Quand les élèves parlent du choix 1B :

C'est encourageant, motivant, ça fait
plaisir.

Ça récompense les efforts.

C'est sincère.

Ça permet d'acquérir de la confiance, ça
donne confiance en nous.

Ça montre la progression.

Ça donne envie de faire mieux.

C'est plus justifié. Il avance des arguments.

Quand les élèves parlent du choix 2B :

C'est expliqué.

C'est une vérité positive

Il y a intéressement des parents, implication
de la mère.

Il y a remerciement qui motive.

Il y a reconnaissance du travail accompli.

Dans la réponse de la mère, il manque son
ressentiment.

La joie de la mère, c'est motivant.

Quand les élèves parlent du choix 3B :

Trop de paroles.

Si c'est une bonne note alors il n'y a rien à
dire..

Quand les élèves parlent du choix 4B :

Je n'arrêterai pas de travailler

Mettre la pression, c'est ridicule, je préfère
faire seulement 3 exercices mais justes.

Encourageant, j'aime bien.

Quand je prends la peine de faire, j'aime
être encouragé.

Il se voile la face...

Reconnaissance de ce qui a été fait ou pas
fait

Il y a de l'attention.

Il vaut mieux dire les points positifs que dire
les négatifs.

Je m'arrête de travailler.

Plus globalement sur le A :

On stresse pour rien.
C'est démoralisant.
Ça donne des objectifs, un cadre, des limites.
Ce sont des réponses plus directes.

Plus globalement sur le B :

Ça motive, on ne me compare pas aux autres.
Je suis un cas particulier.
La pression ne me fait pas réussir.
Ce qui est fait est à pointer.
C'est plus sincère, plus encourageant.
Il y a l'expression du ressentiment.
Ça pousse à la progression.
C'est sincère.
Ce sont des réponses positives et encourageantes.

Et encore...

Réponse A ou réponse B, ce sont un peu les extrêmes ; un peu des deux serait plus ajusté.

Pour conclure : majoritairement, ils disent :**apprécier:**

- des propos précis sur ce qui a été fait, qui pointent davantage les points positifs que les points négatifs.
- des propos où ils entendent la reconnaissance de ce qu'ils ont fait.
- entendre le ressenti de l'adulte face à ce qu'ils ont fait.
- la sincérité, la vérité
- des objectifs, des limites, un cadre défini.

ne pas apprécier :

- la surestimation (c'est faux-cul).
- la pression qu'on exerce sur eux qui provoque le dégoût, le découragement.

Et encore...

Nous remarquons que des élèves se motivent avec la pression qu'on exerce sur eux ou la provocation qui leur donne envie de prouver le contraire.

Evolution du support de l'activité 1 .

Dans les BD, il serait souhaitable qu'il n'y ait pas d'expression explicite sur la figure du jeune qui entend le propos de l'adulte et que son ressenti ne soit pas donné. Certains élèves nous ont dit que ça dictait le choix ; en même temps, ils en faisaient abstraction dans le pourquoi de leur choix.

Lien vers l'activité 2 :

Il serait intéressant de se servir de ce qui est dit dans cette première activité pour engager l'activité 2.

Activité 2 :

Dans 3 groupes sur 4, on s'est appuyé sur les phrases préparées et la conclusion a été moins explicite.

Pour le 4^{ème} groupe, on a modifié la consigne en :

On vous demande de nous dire des phrases que vous avez entendu par un professeur, un parent, un copain par rapport à votre travail, à vos habits, à vos loisirs, sorties, vacances etc... qui commence par TU DOIS ou IL FAUT QUE ...

Phrases avec implication de l'autre, de l'extérieur :

Il faut que t'aïlles chercher les valises, dépêche-toi.

Tu dois sortir les poubelles.

Il faut que t'arrêtes de fumer ou il faudrait que t'arrêtes de fumer.

Il faudrait qu'il neige

Conclusion :

Quand on commence par :
Tu dois, il faut que..
c'est plus vague

Et encore...

Ce qui est aussi important, c'est le ton (agressif ou dans la douceur) avec lequel c'est dit.

Phrases avec implication de soi

Ça m'aiderait si tu sortais les poubelles -
J'aimerais bien que tu sortes les poubelles, je
gagnerais du temps pour...

Je pense que tu devrais t'arrêter de fumer - on
va t'aider à t'arrêter de fumer - Si j'étais à ta
place, j'arrêteraï de fumer.

Ça

Çaça m'arrangerait qu'il neige parce que j'aime
bien le ski - J'aimerais qu'il neige - J'aimerais
skier, pourvu qu'il neige.

Quand on exprime l'envie, le désir avec le
pronom « je »; ce n'est pas obligatoire pour
l'autre, ce n'est pas un ordre.

Activité 3 : Points communs entre :

Jeux vidéo et lecture :

- Identification aux personnages
- Cela permet de s'évader (s'éloigner de la réalité)
- Ça donne du plaisir

Plage et montagne :

- Soleil
- Bronzage
- Sauter (dans les vagues ou sauter les bosses)

sport et cinéma :

- Partage d'un bon moment avec d'autres
- Une façon de s'évader

Fête et musique :

- Détente
- Evasion
- On est avec des gens qu'on aime- On est en groupe avec ses amis
- On peut partager
- Etre seul tout en étant en groupe.

jeux vidéo et cinéma :

- C'est un loisir

nature et shopping :

- Cela permet une activité en famille
- Cela permet de s'évader, bouger
- Ça change les idées.

water-polo et ski :

- Cela donne des sensations
- C'est une passion
- On est en relation avec les autres

Montagne et fête :

- Se sentir bien
- Se sentir libre
- Etre dans un grand espace

Conclusion :

Ce qui a été perçu, c'est le fait que si on regarde 2 choses différentes en ne s'arrêtant pas à la différence ; on trouve des points communs intéressants et c'est plus enrichissant.

Constatation qui vient en plus :

Quelque soit les activités ou les lieux choisis, les élèves se retrouvent sur un besoin commun à tous les êtres humains.

Ici, les besoins sur lesquels les élèves se sont retrouvés ont été essentiellement:

- celui d'être en relation, en lien
- celui de se donner du plaisir

Conclusion :

Ce qui a été perçu, c'est le fait que si on regarde 2 choses différentes en ne s'arrêtant pas à la différence ; on trouve des points communs intéressants et c'est plus enrichissant.

Constatation qui vient en plus :

Quelque soit les activités ou les lieux choisis, les élèves se retrouvent sur un besoin commun à tous les êtres humains.

Ici, les besoins sur lesquels les élèves se sont retrouvés ont été essentiellement:

- celui d'être en relation, en lien
- celui de se donner du plaisir

- Comment cet atelier les a laissés :

Groupe 3 :	Groupe 2 :	Groupe 4 :	Groupe 1 :
Agréable	Perplexe (2 fois)	Enervé	Perplexe
Sans voix	Confiant (2 fois)	Content	Amusé
Sympathique	Réfléchi	Heureux	Pensif
Stupéfait	Convaincu	Perplexe (2 fois)	Intéressé
Distrayant	Intéressé	Utile (2 fois)	Conforté
Bavard	Renseigné	Indifférent	Sans voix
Perplexe	Instruit	Respectueux	Ça m'a fait réfléchir
Ça m'a appris quelque chose	Comme avant	Troublé	Ça m'a ennuyé
	Conforté	Confiant	
	Ça a éveillé ma curiosité		

- Perplexe « = » je me pose des questions et Sans voix « = » ça m'ouvre à la réflexion

LE PETIT MOT DES ANIMATRICES...

Cet atelier a eu lieu dans une ambiance agréable. Chacun s'est exprimé librement au sein des activités proposées. Les paroles ont été nombreuses, elles nous ont semblé authentiques, réfléchies, judicieuses et intéressantes...

Certaines continuent de nous questionner comme :

J'arrive à apprendre que si on exerce une pression sur moi...

Les enseignants ont-ils eux aussi ce type de formation ?

Un grand merci

- aux organisateurs de cette formation qui nous ont donné la possibilité d'animer un atelier sur le thème de la communication, thème qui retient toute notre attention.
- à chacun des délégués pour sa participation active qui nous a donné matière à rédiger ce document.

Annexe : Evaluation de la formation des délégués :

	Très bon	Bon correct	Pas bon	Sans opinion
Accueil	30	17	0	0
	63,83%	36,17%	0,00%	0,00%
Les rapports entre délégués	40	6	0	1
	85,11%	12,77%	0,00%	2,13%
L'hébergement et les repas	27	20	0	0
	57,45%	42,55%	0,00%	0,00%
Organisation de ces deux journées	23	24	0	0
	48,94%	51,06%	0,00%	0,00%
Contact avec les formateurs	35	12	0	0
	74,47%	25,53%	0,00%	0,00%
Le contenu de la formation	15	32	0	0
	31,91%	68,09%	0,00%	0,00%
Atelier 1: Les obstacles à la communication	41	6	0	0
	87,23%	12,77%	0,00%	0,00%
Atelier 2: Du verre de contact au verre de trop	9	22	16	0
	19,15%	46,81%	34,04%	0,00%
Atelier 3: Expression orale ou écrite	21	23	3	0
	44,68%	48,94%	6,38%	0,00%
Atelier 4: Le quotidien du délégués: cas pratiques	30	15	2	0
	63,83%	31,91%	4,26%	0,00%
Exercice du jeudi matin: Le tangram	17	22	5	3
	36,17%	46,81%	10,64%	6,38%
Assemblée générale des délégués: vos projets!	6	37	1	3
	12,77%	78,72%	2,13%	6,38%
Comment a été votre participation?	Importante	Moyenne	Peu importante	Sans opinion
	15	26	4	0
	31,91%	55,32%	8,51%	0,00%
Animation générale de la formation des délégués	31	16	0	0
	65,96%	34,04%	0,00%	0,00%
La soirée	36	8	3	0
	76,60%	17,02%	6,38%	0,00%
Votre impression sur la formation?	30	17	0	0
	63,83%	36,17%	0,00%	0,00%